

Rumos kakaós muffinok

Rumos-kókuszos muffinok mikrósz változatban, amely pikk-pakk elkészül.

Mennyiség: 7 db

204,1
kcal

1,3 g felszívódó szénhidrát

17,3 g Rost

5,4 g Fehérje



MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 2 db tojás
- 12 gr olívaolaj
- 95 ml víz
- 1 evőkanál rumaroma
- 2 teáskanál 1:4 Fibriya édesítő
- 75 gramm Fibriya Kakaós Muffin rostmix
- A bevonáshoz 60 gr Simply Keto étcsokoládé
- A bevonáshoz 1 evőkanál olaj
- A bevonáshoz 3 evőkanál kókuszreszelék

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A tojásokat kézi habverővel alaposan kikeverjük az olívaolajjal, édesítővel, vízzel és rumaromával.
2. Ezután adjuk hozzá a rostmixet.
3. Szilikon muffinformába adagoljuk, majd a mikróban 3,5 perc alatt készre sütjük.
4. A csokoládét felolvasztjuk az olajjal, a kihűlt muffinok tetejét belenyomjuk a csokiba, majd a kókuszreszelékbe.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 muffin
Energia	204,1 kcal	106,7 kcal
Energia	844,8 kJ	441,7 kJ
Zsír	15,2 g	8,0 g
– amelyből telített zsírsavak	5,9 g	3,1 g
Szénhidrát	6,6 g	3,4 g
– amelyből cukrok	0,5 g	0,2 g
– amelyből poliolok	5,3 g	2,8 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,3 g	0,7 g
Rost	17,3 g	9,0 g
Fehérje	5,4 g	2,8 g
Só	0,7 g	0,4 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)